

**PERBEDAAN KECENDERUNGAN KECEMASAN SOSIAL  
MAHASISWA BARU YANG TINGGAL DI KOS DAN TINGGAL  
DENGAN ORANG TUA**

**SKRIPSI**



**Oleh:**

**Miftahul Holifah  
201310230311172**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG  
2018**

**PERBEDAAN KECENDERUNGAN KECEMASAN SOSIAL  
MAHASISWA BARU YANG TINGGAL DI KOS DAN TINGGAL  
DENGAN ORANG TUA**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Universitas Muhammadiyah Malang  
Sebagai Salah Satu Persyaratan untuk Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi**

**Oleh:**

**Miftahul Holifah  
201310230311172**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG  
2018**

## LEMBAR PENGESAHAN

1. Judul Skripsi : Perbedaan Kecenderungan Kecemasan Sosial Mahasiswa Baru yang Tinggal Di Kos dan Tinggal Dengan Orang Tua
2. Nama Peneliti : Miftahul Holifah
3. NIM : 201310230311172
4. Fakultas : Psikologi
5. Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Malang
6. Waktu Penelitian : 9 November – 15 Desember 2017

Skripsi ini telah diuji oleh dewan penguji pada tanggal

Dewan Penguji

Ketua Penguji : Dr. Iswinarti, M.Si.

Anggota Penguji : 1. Dr. Djudiyah, M.Si. ( )

: 2. Dr. Siti Suminarti Fasikhah, Dr., M.Si. ( )

: 3. Istiqomah, S.Psi. M.Si. ( )

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. Iswinarti, M.Si

Dr. Djudiyah, M.Si

Penguji I

Penguji II

Dr. Siti Suminarti F, M.Si

Istiqomah, S.Psi. M.Si

Malang, 1 Maret 2018

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah

Muhammad Salis Yuniardi, S.Psi, M.Psi, Ph.D

## **SURAT PERNYATAAN**

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama Peneliti : Miftahul Holifah  
NIM : 201310230311172  
Fakultas : Psikologi  
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Malang

Menyatakan bahwa skripsi/ karya ilmiah berjudul:

Perbedaan Kecenderungan Kecemasan Sosial Mahasiswa Baru yang Tinggal di Kos dan Tinggal dengan Orang Tua:

1. Adalah bukan karya orang lain baik sebagian maupun keseluruhan kecuali dalam bentuk kutipan yang digunakan dalam naskah ini dan telah disebutkan sumbernya.
2. Hasil tulisan karya ilmiah/skripsi dari penelitian yang saya lakukan merupakan Hak bebas Royalti non eksklusif, apabila digunakan sebagai sumber pustaka.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, maka saya bersedia mendapat sanksi sesuai dengan undang-undang yang berlaku.

Mengetahui  
Ketua Program Studi

Malang, 1 Maret 2018

Yang menyatakan

Siti Maimunah S.Psi., M.M., M.A.

Miftahul Holifah

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Perbedaan Kecenderungan Kecemasan Sosial Mahasiswa Baru yang Tinggal di Kos dan Tinggal dengan Orang Tua” sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana psikologi di Universitas Muhammadiyah Malang.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bimbingan dan petunjuk serta bantuan yang bermanfaat dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-sebesarnya kepada:

1. Muhammad Salis Yuniardi, S.Psi, M.Psi, Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.
2. Dr. Iswinarti, M.Si dan Dr. Djudiyah, M.Si selaku Pembimbing I dan Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan dukungan agar penulis dapat tetap bersemangat untuk terus belajar dan menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
3. Zakarija Ahmad, S.Psi, M.Si selaku dosen wali yang telah memberikan pengarahan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
4. Seluruh subjek dan pihak yang telah bersedia memberikan bantuan dalam proses pengambilan data.
5. Bapak dan Ibu. Ir.Lasiman dan Suprihatin yang telah memanjatkan do'a kepada Yang Maha Kuasa agar proses menuntut ilmu dan pengerjaan skripsi penulis dapat diperlancar dan dimudahkan, memberikan dukungan moral dan materil kepada penulis sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
6. Ahmad Fani Taufiqurohman yang telah memberikan motivasi dan menghibur penulis selama proses pengerjaan skripsi ini berlangsung.
7. Fildzah Nur Shabrina, Ifrotul Evyndacari, Kiki Mia dan Nabila Permata B yang telah memberikan dukungan, meluangkan waktu untuk berdiskusi, menghibur, membantu proses turun lapang dan bersedia mendengarkan seluruh curahan hati penulis dan berjuang bersama dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Teman-teman kelas Psikologi C yang telah senantiasa meluangkan waktu untuk berdiskusi dengan penulis dan memberikan bantuan sehingga proses pengerjaan skripsi dapat berjalan lancar.
9. Seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang telah banyak memberikan bantuan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari tiada satupun karya manusia yang sempurna, sehingga kritik dan saran demi perbaikan karya ini sangat dibutuhkan oleh penulis. Meskipun demikian, penulis berharap semoga ini dapat bermanfaat bagi peneliti dan seluruh pembaca.

Malang, 1 Maret 2018

Penulis

Miftahul Holifah



## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>i</b>
<b>SURAT PERNYATAAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>vii</b>
<b>INTISARI .....</b>	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN.....</b>	<b>2</b>
<b>LANDASAN TEORI.....</b>	<b>5</b>
Kecemasan sosial .....	5
Kecemasan Sosial Mahasiswa Baru Yang Tinggal Di Kos .....	6
Kecemasan Sosial Mahasiswa Baru yang Tinggal Dengan Orang Tua .....	7
Perbedaan Kecenderungan Kecemasan Sosial Mahasiswa Baru Yang Tinggal Dengan Orang Tua Dan Di Kos .....	9
Kerangka Berpikir .....	11
Hipotesa .....	11
<b>METODE PENELITIAN .....</b>	<b>12</b>
Rancangan Penelitian .....	12
Subjek Penelitian .....	12
Variabel dan Instrumen Penelitian .....	12
Prosedur dan Analisa Data .....	13
<b>HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>14</b>
Deskripsi Subjek Penelitian .....	14
Hasil Uji Komparatof <i>Independent Sample T-test</i> Berdasar Jenis Kelamin .....	14
Hasil Uji Komparatif <i>Independent Sample T-test</i> .....	15
Hasil Uji Komparatif Per Aspek .....	15
<b>DISKUSI .....</b>	<b>15</b>

<b>SIMPULAN DAN IMPLIKASI .....</b>	<b>17</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>17</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Deskripsi Uji Demografi .....	14
Tabel 2. Deskripsi Uji <i>Independent Sample T-test</i> Berdasarkan Jenis Kelamin .....	14
Tabel 3. Deskripsi Uji Komparatif <i>Independent Sample T-test</i> .....	15
Tabel 4. Deskripsi <i>Independent Sample T-test</i> Per-Aspek .....	15

## DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 .....	21
Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas .....	21
LAMPIRAN 2 .....	26
Skala Kecemasan Sosial Sebelum <i>Try Out</i> .....	26
<i>Blue Print</i> Skala Kecemasan Sosial Sebelum <i>Try Out</i> .....	30
Skala Kecemasan Sosial Sesudah <i>Try Out</i> .....	30
<i>Blue Print</i> Skala Kecemasan Sosial Sesudah <i>Try Out</i> .....	32
LAMPIRAN 3 .....	33
Uji Normalitas .....	33
Uji Data Demografis .....	33
Uji <i>Independent Sample T-test</i> Berdasarkan Jenis Kelamin .....	34
Uji <i>Independent Sample T-test</i> Keseluruhan.....	34
Uji <i>Independent Sample T-test</i> Per-Aspek.....	35



**PERBEDAAN KECENDERUNGAN KECEMASAN SOSIAL PADA  
MAHASISWA BARU YANG TINGGAL DI KOS  
DAN DENGAN ORANG TUA**

**Miftahul Holifah**

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang

[miftahulholifah12@gmail.com](mailto:miftahulholifah12@gmail.com)

Masa remaja akhir memilih tugas untuk melanjutkan studinya yang terkadang harus keluar daerah asalnya. Sejalan dengan perubahan-perubahan yang terjadi, mahasiswa baru dihadapkan pada tuntutan yang berbeda dari fase sebelumnya. Ada mahasiswa baru yang siap dan ada pula yang tidak siap, yang akhirnya mengalami masalah-masalah dalam proses penyesuaian seperti kecemasan sosial. Subjek dalam penelitian ini merupakan mahasiswa baru Universitas Muhammadiyah Malang yang berjumlah 332 orang, diambil menggunakan teknik *simple random sampling*. Metode pengumpulan data menggunakan skala kecemasan sosial yang disusun oleh Solihat (2011) dan memiliki reliabilitas sebesar 0,904. Teknik analisa data yang digunakan adalah *Independent Sample T-test*. Hasil penelitian menemukan  $t = 21,869$  dengan  $p = 0,000$ . Artinya ada perbedaan kecemasan sosial antara mahasiswa baru yang tinggal dengan orang tua dan di kos. Mahasiswa baru yang tinggal di kos mengalami kecemasan sosial yang lebih tinggi ( $\bar{x} = 84,903$ ) daripada mahasiswa baru yang tinggal dengan orang tua ( $\bar{x} = 65,228$ ).

**Kata Kunci :** kecemasan sosial, tinggal dengan orang tua, tinggal di kos

Late adolescent has duty to continue the study. It sometime makes them move from their hometown. In line with the changes that occur, new students are faced by different requirement from previous phase. There are many new students who are ready but also many of those are not. Furthermore, they have problems in adapting such as social anxiety. The subject in this research was new students in University of Muhammadiyah Malang that were amounted 332 people. It was taken by simple random sampling technique. Collecting data method used social anxiety scale compiled by Solihat (2011) and it had reliability of 0.904. data analysis technique used Independent Sample T-test. The result of the research found that  $t = 21.869$  with  $p = 0.000$ . It means that there are social anxiety between students who live wit parents and students who live in boarding house. New students who live in boarding house have higher social anxiety ( $\bar{x} = 84,903$ ) than new students who live with their parents ( $\bar{x} = 65,228$ ).

**Key Words:** Social Anxiety, Living with parents, Boarding House.

Mahasiswa baru dikategorikan pada masa remaja akhir yaitu pada usia 18-20 tahun. Tahapan perkembangan dimasa remaja diwarnai oleh interaksi dengan lingkungan sosial dan pencarian identitas diri (Hurlock, 1999). Menurut Sullivan (dalam Santrock 2012) peran utama yang harus dihadapi pada masa ini adalah untuk mampu berperan serta dan melaksanakan tugasnya, baik sebagai anggota masyarakat ataupun sebagai mahasiswa, sehingga membutuhkan interaksi sosial yang nantinya dapat membantu mereka dalam pengembangan diri. Sebelum menjadi mahasiswa, remaja telah menghabiskan ribuan jam untuk berinteraksi dengan orang tua, kawan-kawan, dan guru, serta kini mereka dihadapkan pada pengalaman-pengalaman baru dan tugas perkembangan baru (Santrock, 2012). La Greca dan Lopez (1998) mengemukakan bahwa perkembangan masa ini dari segi sosial ditandai dengan meningkatnya tuntutan dari lingkungan sosial, adanya tekanan dari teman sebaya, ketertarikan akan hal yang romantis, perubahan hormon serta adanya keinginan yang besar untuk lepas dari orang tua.

Hubungan dengan teman sebaya memegang peranan penting dalam perkembangan kemampuan sosial dan perasaan mengenai kompetensi diri merupakan hal yang sangat penting pada perkembangan masa dewasa. Selain itu, hubungan dengan teman sebaya merupakan hal yang dapat membantu dalam memfasilitasi perasaan remaja terhadap identitas diri dan meningkatkan kemandirian mereka dari pengaruh keluarga (La Greca dan Lopez, 1998). Menurut Hurlock (1999) fase ini merupakan proses pembentukan identitas diri, berusaha hidup mandiri dengan melepaskan diri dari pengaruh orang tua, dimana mereka membuat keputusan sendiri. Sejalan dengan perubahan-perubahan yang terjadi dalam diri remaja, mereka juga dihadapkan pada tugas-tugas yang berbeda dari tugas pada masa kanak-kanak (Santrock, 2012). Apabila tugas-tugas tersebut berhasil diselesaikan dengan baik, maka akan tercapai kepuasan, kebahagiaan dan penerimaan dari lingkungan (Retnowati, 2008). Keberhasilan individu memenuhi tugas-tugas itu juga akan menentukan keberhasilan individu memenuhi tugas-tugas perkembangan pada fase berikutnya. Sebaliknya, mahasiswa akan mengalami cemas dan depresi yang disebabkan oleh kegagalan mereka untuk melakukan penyesuaian diri dengan kondisi yang penuh tekanan (Retnowati, 2008). Prawoto (2010) menambahkan bahwa dalam melakukan interaksi tidak semua individu merasa aman dan nyaman, namun ada juga yang memiliki perasaan cemas, takut, atau khawatir dengan lingkungan sekitarnya. Stressor tersebut juga yang menyebabkan individu mengalami kesulitan untuk membina hubungan sosial dengan lingkungan sekitarnya sehingga menyebabkan kecemasan sosial (Prawoto, 2010).

Dalam penelitian Hasibuan, Srisayekti & Moliono (2015) persentasi kecemasan sosial yang dialami oleh remaja akhir paling besar berada pada kategori sedang dengan hasil 47.8%, kategori tinggi (High Social Anxiety) sebanyak 31.2%, sedangkan kategori rendah (Non-Anxiety Control) sebanyak 20.9%. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa persentasi individu yang mengalami kecemasan sosial tinggi semakin meningkat setiap tahunnya jika dibandingkan dengan hasil penelitian Vriends (2013) yang menemukan terdapat sekitar 15.8% dari hasil self-report Social Anxiety Disorder dari 311 orang Indonesia. Kecemasan sosial juga

merupakan masalah psikologis ketiga terbesar di Amerika Serikat saat ini. Jenis kecemasan ini dialami oleh 15 juta orang Amerika setiap tahunnya. Kecemasan sosial tidak hanya meluas di Amerika Serikat, tapi juga di seluruh dunia, dengan berbagai latar belakang kebudayaan (Richards, 2017).

La Greca & Lopez (1998) mengartikan kecemasan sosial berupa ketakutan terus-menerus dan irasional terhadap kehadiran orang lain. Nevid, Rathus dan Greene (2003) menambahkan bahwa kecemasan sosial sebagai suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan kekhawatiran bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Seseorang yang mengalami kecemasan sosial pada dasarnya tidak percaya diri untuk berinteraksi dengan orang lain, merasa bahwa mereka akan melakukan sesuatu untuk mempermalukan diri mereka sendiri, atau orang lain akan menghakimi mereka terlalu keras dan kritis (Prawoto, 2010). Dayakisni & Hudaniah (2009) mengemukakan bahwa kecemasan sosial ditandai dengan perasaan tidak nyaman dengan kehadiran orang lain yang selalu disertai dengan perasaan malu dan ketakutan, hambatan dan kecenderungan untuk menghindari sosial. DSM IV-TR (2012), menambahkan bahwa kecemasan sosial didefinisikan sebagai sekumpulan perilaku yang berhubungan dengan ketakutan terhadap situasi dan performa sosial yang dirasakan akan memalukan, mencakup beberapa situasi, seperti berbicara di depan umum, menarik diri dari percakapan dengan orang yang tidak dikenal atau figur otoritas, menunjukkan perilaku asertif dengan individu yang berbeda, serta makan dan minum di depan sekelompok orang.

Umumnya mahasiswa sering diidentikkan dengan tinggal di kos atau tinggal terpisah dengan orang tuanya. Menurut Shafira (2015) beberapa mahasiswa yang tidak tinggal bersama orang tuanya biasanya mengalami permasalahan-permasalahan dalam proses penyesuaianannya, seperti merasa sedih dan rindu dengan keluarga di kampung halaman, merasa takut karena baru pertama kali tinggal di perantauan, merasa kesepian, tidak betah, dan kesulitan dalam mengatur kehidupannya sendiri. Hal tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Amelia (2016), bahwa 6 dari 10 mahasiswa yang tinggal di kos merasakan kesepian, kemurungan, tertekan, sedih, putus asa, kurang mendapat perhatian, kasih sayang, dukungan dan bimbingan langsung dari orang tua. Mahasiswa pada tahap perkembangan dewasa awal rentan mengalami kesepian jika tidak mampu menyelesaikan tugas perkembangannya yaitu membangun hubungan dekat (intim) dan membangun afiliasi. Peluang itu bertambah pada mahasiswa yang harus berpisah dengan keluarganya (Santrock, 2012). Diferiansyah (2015) menambahkan perbedaan lingkungan fisik dan sosial menjadi salah satu beban mahasiswa baru untuk berusaha menyesuaikan diri. Sedangkan seperti mengatur keuangan, mengambil keputusan, mengambil tanggung jawab terhadap apa yang dipilih. Hal tersebut yang akhirnya membuat stressor beberapa mahasiswa baru saat tinggal terpisah dengan orang tuanya.

Tidak sedikit juga mahasiswa yang beruntung bisa tetap tinggal bersama orang tuanya. Rauzatul (2011) menyebutkan bahwa mahasiswa yang tinggal dengan orang tuanya memiliki sisi positif, yaitu (1) mahasiswa memiliki dukungan yang baik dari orang tua dan keluarganya maka akan merasa mendapatkan pertolongan kapanpun dibutuhkan (2) adanya rasa dicintai dan dorongan yang tinggi dari orang

tua dan keluarganya. Dukungan dan semangat yang penuh dari keluarga menyebabkan mahasiswa memiliki keyakinan diri mampu menguasai situasi dan kondisi, dengan demikian mahasiswa yang memiliki dukungan orang tua dan keluarga yang baik mampu mengurangi tingkat kecemasannya.

Individu yang mengalami kecemasan sosial mempersepsikan penerimaan sosial secara umum dan hubungan dengan lawan jenis yang mereka miliki cenderung rendah. Kecemasan sosial dapat membatasi interaksi remaja dengan teman sebaya, atau menghalangi terjalinnya hubungan romantis dengan lawan jenis sehingga dapat mengganggu fungsi sosial mereka (La Greca dan Lopez, 1998). Kecemasan sosial yang dirasakan berlebihan, juga akan berpengaruh secara negatif karena mahasiswa mengalami tekanan psikologis sehingga mahasiswa tersebut mendapatkan hasil belajar yang kurang baik dan lebih banyak menghindari interaksi dengan sosialnya. Hasil penelitian Fogle (2012) menyebutkan bahwa mahasiswa dengan tingkat kecemasan sosial memiliki kebiasaan yang tidak sehat dan prestasi akademis yang lebih buruk daripada mahasiswa dengan tingkat kecemasan sosial yang rendah. Akibat lain dari kecemasan sosial disebutkan oleh (Leary & Dobbins, 1983) antara lain (1) berperilaku mengindar baik secara terang-terangan maupun secara halus yang berdampak pada ketakutan terus-menerus, (2) memiliki jaringan sosial lebih kecil (3) berkurangnya dukungan sosial dari teman (4) rendahnya kualitas hidup. Kecemasan pada mahasiswa fokus pada hubungan mereka dengan teman sebaya, lawan jenis, penolakan kelompok, berbicara di tempat umum, perasaan malu, kesadaran diri dan kekhawatiran yang berlebihan pada perilaku masa lalu (Bell-Dolan, Last, & Strauss, 1990). Mahasiswa yang mempunyai kecemasan sosial tinggi beresiko mengalami masalah jangka panjang dengan pendidikan, pekerjaan, relasi sosial, dan menurunnya keterlibatan dalam masyarakat (Hofmann & Dibartolo, 2007).

Dilihat dari beberapa paparan fenomena di atas, bukan berarti menjadikan stigma bahwa semua mahasiswa baru mengalami kecemasan sosial, ada juga mahasiswa baru yang dapat mengatasi stressor dengan baik, sehingga tidak mengalami kecemasan sosial. Menurut Wilis (2004) Individu yang memiliki kemampuan untuk hidup dan bergaul secara wajar terhadap lingkungannya, sehingga ia merasa puas terhadap dirinya dan terhadap lingkungannya. Hal tersebut dapat meminimalisir timbulnya kecemasan sosial. Diperkuat dengan pendapat Wardani (2006) bahwa penyesuaian diri yang positif bila individu dapat mewujudkan kesesuaian, kecocokan dan keharmonisan antara dorongan pribadi dan tuntutan atau harapan lingkungan sosial sehingga terjadi perkembangan pribadi yang sehat. Orang-orang yang dapat menyesuaikan diri dengan baik akan mempunyai perkembangan mental yang sehat. Hal tersebut juga sejalan dengan Daradjat (1991) yang menyatakan bahwa mental yang sehat adalah kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan diri sendiri, dengan masyarakat serta lingkungan tempat tinggal.

Peneliti memiliki asumsi bahwa mahasiswa baru yang tinggal di kos memiliki kecenderungan mengalami kecemasan sosial lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa baru yang tinggal dengan orang tuanya. Hal tersebut dikarenakan, mahasiswa yang tinggal dengan orang tua dan sudah lama berada pada suatu lingkungan akan terbiasa dengan norma-norma, aturan-aturan, dan kebiasaan yang

ada dilingkungannya. Melalui interaksi yang sudah berlangsung lama dan cukup intens ini akan membuat seseorang lebih mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan ketika berada diluar tempat tinggal (Diferiansyah, 2015). Selain itu, orang tua memiliki kecenderungan untuk selalu turun tangan dalam setiap kegiatan anaknya, mahasiswa juga dapat merasa adanya kehangatan dalam artian kehadiran secara nyata, merasa dicintai, mendapat dorongan yang tinggi dari orang tua dan keluarganya dan mendapatkan pertolongan langsung kapanpun saat dibutuhkan (Rauzatul, 2011). Hal tersebut akan berbeda pada saat individu harus masuk pada suatu lingkungan yang baru akan timbul masalah sendiri bagi individu tersebut karena adanya perbedaan lingkungan fisik dan sosial. Setiap individu yang dihadapkan dengan lingkungan baru akan melakukan usaha untuk menyesuaikan diri yang lebih berat (Diferiansyah, 2015).

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat dirumuskan masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah “apakah ada perbedaan kecemasan sosial pada mahasiswa baru yang tinggal dengan orang tua dan tinggal di kos”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan kecemasan sosial pada mahasiswa baru ditinjau dari perbedaan tempat tinggal yaitu dengan orang tua dan tinggal dikos. Adapun manfaat dalam penelitian ini adalah memberikan informasi kepada pembaca mengenai kecemasan sosial yang dialami oleh mahasiswa baru ditinjau dari tempat tinggalnya yaitu dengan orang tua atau di kos.

### **Kecemasan Sosial**

La Greca & Lopez (1998) mengartikan kecemasan sosial berupa ketakutan terus-menerus dan irasional terhadap kehadiran orang lain. Sedangkan, Semium (2009) menjelaskan bahwa kecemasan sosial merupakan bentuk ketakutan yang terus-menerus dan irasional terhadap kehadiran orang lain. Seseorang yang mengalami kecemasan sosial pada dasarnya tidak percaya diri untuk berinteraksi dengan orang lain, merasa bahwa mereka akan melakukan sesuatu untuk mempermalukan diri mereka sendiri, atau orang lain akan menghakimi mereka terlalu keras dan kritis (Prawoto, 2010). Sedangkan Nevid, Rathus dan Greene (2003) memberikan pengertian tentang kecemasan sosial sebagai suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan kekhawatiran bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Dayakisni & Hudaniah (2009) menambahkan kecemasan sosial merupakan perasaan tidak nyaman dengan kehadiran orang lain yang selalu disertai dengan perasaan malu dan ditandai dengan ketakutan, hambatan dan kecenderungan untuk menghindari sosial. Dengan demikian, orang-orang yang menderita kecemasan sosial menghindari orang-orang karena takut dikritik, seperti berbicara atau menampilkan diri di depan umum, makan di depan umum, menggunakan kamar kecil umum atau melakukan kegiatan-kegiatan lain di depan umum yang dapat menimbulkan kecemasan yang hebat (Semium, 2006).

Nevid, Rathus dan Greene (2003) membagi karakteristik kecemasan sosial dalam tiga aspek, yaitu :

1. Aspek kognitif
  - a. Sulit untuk berkonsentrasi

- b. Berpikir tidak dapat mengendalikan masalah
  - c. Adanya rasa khawatir
  - d. Timbul perasaan terganggu
  - e. Selalu berpikir tentang kesalahan yang mungkin akan dilakukan.
  - f. Adanya keyakinan akan terjadi sesuatu yang buruk
  - g. Mengkhawatirkan apa yang dipikirkan orang lain
2. Aspek Behavioral
- a. Menghindari kontak mata dengan orang lain.
  - b. Melakukan sesuatu dengan sangat hati-hati agar tidak menarik perhatian orang lain.
  - c. Menghindari kegiatan atau situasi sosial
3. Aspek Afektif
- a. Tangan gemetar
  - b. Muncul banyak keringat
  - c. Kesulitan berbicara dan suara bergetar
  - d. Timbul keinginan buang air kecil
  - e. Jantung berdebar lebih keras

Menurut Ramaiah (2003) ada beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan sosial, diantaranya (1) Lingkungan atau sekitar tempat tinggal mempengaruhi cara berfikir individu tentang diri sendiri maupun orang lain. Hal ini disebabkan karena adanya pengalaman yang tidak menyenangkan pada individu dengan keluarga, sahabat, ataupun dengan rekan kerja. Sehingga individu tersebut merasa tidak aman terhadap lingkungannya. (2) Kecemasan sosial bisa terjadi jika individu tidak mampu menemukan jalan keluar untuk perasaannya sendiri dalam hubungan personal ini, terutama jika dirinya menekan rasa marah atau frustrasi dalam jangka waktu yang sangat lama.

### **Mahasiswa Baru yang Tinggal Di Kos**

Kecemasan sosial yang dialami oleh mahasiswa baru yang tinggal di kos ditandai dengan kecemasan sosial yang tidak tepat dan berlebihan ketika berpisah dari rumah atau orang-orang yang lekat dengan mereka (DSM-IV, 2012). Sebagaimana kriterianya dalam (DSM-IV, 2012) adalah sebagai berikut (1) kesedihan berlebihan yang berulang ketika berpisah dari rumah (2) ketakutan kehilangan yang berlebihan dan terus-menerus atau tentang kemungkinan bahaya yang menimpa pada saat jauh dari orang tua (3) kekhawatiran berlebih saat berpisah dengan orang tua (4) ketakutan yang terus menerus untuk sendirian tanpa figur orang tua (5) keengganan dan penolakan terus menerus untuk hidup tanpa berada didekat orang tua (6) mimpi buruk berulang yang melibatkan tema perpisahan (7) keluhan berulang gejala fisik (seperti; sakit kepala, sakit perut, mual, atau muntah).

Kehidupan anak kos yang berasal dari daerah lain atau kota lain, sangat berbeda dengan daerah yang mereka tinggali untuk sekarang ini contohnya bisa dilihat dari segi sosial, budaya mereka dari asal mereka sendiri dan ekonomi mereka sangatlah jauh berbeda dengan daerah yang mereka tinggali untuk sekarang ini. Sehingga mau tak mau mereka yang berasal dari daerah lain atau kota lain harus bisa menyesuaikan dengan daerah yang mereka tinggali untuk sekarang ini (Aisyah, 2015). Tidak hanya itu, mereka pun juga harus mampu mandiri dimana biasanya

ada orang tua sekarang apapun harus mereka lakukan sendiri (Hurlock, 1999). Kehidupan anak kos diwarnai beberapa hal baru. Dimana hal-hal baru tersebut dapat berupa suatu pengalaman maupun masalah. Anak kos yang jauh dari orang tua tentu akan mengalami perubahan drastis dari keseharian mereka sewaktu tinggal bersama orang tua (Santrock, 2012). Selain itu, kehidupan anak kos memang identik dengan kehidupan yang serba apa adanya, yang penting bisa kuliah dan bisa makan, dan walaupun ada juga yang tidak begitu. Mahasiswa yang tinggal dikos dituntut untuk bisa lepas dari kebiasaan-kebiasaan yang biasa dilakukan dirumahnya, karena kehidupan dirumah atau tempat asal sangatlah berbeda dengan kehidupan yang harus dijalani sebagai anak kos. Seperti penelitian yang telah dilakukan oleh Shafira (2015), bahwa sebanyak 17 orang dari 30 orang mahasiswa-mahasiswi yang tinggal dikos sering merasa sedih dan rindu dengan keluarga di kampung halaman, merasa takut karena baru pertama kali tinggal di perantauan, merasa kesepian, tidak betah, dan ketidaksiapan untuk hidup mandiri.

Meskipun saat ini komunikasi dengan orang tua ataupun orang terdekat sudah tidak sulit lagi misalnya dapat melalui telpon atau video call yang kini sudah merupakan hal yang biasa, namun hal tersebut juga tidak selalu menjamin bahwa mahasiswa tidak memiliki kecenderungan mengalami kecemasan sosial. Mengingat bahwa tidak adanya komunikasi secara langsung, kehangatan dan pertolongan secara langsung, maka komunikasi ataupun dukungan sosial yang diberikan melalui media dapat dikatakan kurang efektif (Effendy, 2004). Effendy (2004) mengemukakan bahwa komunikasi yang efektif dimana dalam prosesnya dilakukan komunikator dan komunikan yang berlangsung dalam konteks tatap muka (face to face communication). Hal tersebut sejalan dengan pernyataan Cohen & McKay (dalam Saklofske & Zeidner, 1995) yaitu bahwa dukungan sosial dapat dikatakan memiliki kualitas tinggi ketika memenuhi kebutuhan penerima dalam hal jenis fungsional atau waktu. Selain itu dalam penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh Bulkhaini (2015) menyatakan bahwa dalam hal dukungan orang tua yang memiliki kontribusi lebih tinggi dibandingkan aspek lain yaitu sebesar 0,652. Hal ini menunjukkan bahwa kontribusi orang tua dalam memberikan bantuan langsung ataupun dukungan sosial yang diberikan secara langsung lebih efektif mengurangi kecemasan. Hal lain dijelaskan dalam DSM-IV (2015) bahwa Individu yang mengalami kecemasan sosial cenderung memiliki kelekatan yang kuat dengan keluarga inti seperti orang tua, ketika berpisah dari rumah atau figur kelekatan utama, mereka secara berulang menjadi menarik diri dari sosial, sedih atau kesulitan dalam berkonsentrasi dalam bekerja atau belajar.

### **Mahasiswa Baru yang Tinggal Dengan Orang Tua**

Secara umum mahasiswa baru membutuhkan keluarga untuk membantu mereka melewati fase-fase yang dihadapinya dan juga sangat penting bagi perkembangan psikologis secara individu. Tinggal bersama orang tua merupakan suatu pilihan oleh sebagian mahasiswa baru. Hal ini dikarenakan oleh beberapa alasan seperti jaminan kenyamanan, ada yang memperhatikan segala kebutuhan mereka dan dapat tinggal dengan orang-orang yang mereka sayangi (Santrock, 2012). Friedman (2010) mengemukakan bahwa keluarga menjamin kepentingan biologis seperti, memberi kebebasan untuk berinteraksi dengan lingkungan disekitar misalnya tetangga atau yang lain. Selain itu, rumah memberikan ketenangan,

kesenangan, kebahagiaan, dan kenyamanan pada segala peristiwa hidupnya. Mahasiswa baru yang tinggal dengan orang tua sudah terbiasa dengan pembiasaan, pengawasan, perintah, larangan, ganjaran, dan hukuman yang diterapkan dalam suatu keluarga dan lingkungan sekitarnya. Maka, ketika kuliah mahasiswa baru yang tinggal hanya menyesuaikan diri dengan lingkungan kampusnya saja (Friedman, 2010). Kecemasan sosial biasanya timbul dari pola pikir yang negatif tentang bagaimana menyikapi dunia luar (Nevid, 2003). Pola berpikir individu dipengaruhi oleh beberapa aspek baik fisik atau psikis, sosial dan spiritual yang akan menentukan keberhasilan kehidupannya. Hal ini ditentukan oleh lingkungan keluarga. Lingkungan keluarga yang kondusif menentukan optimalisasi perkembangan pribadi, penyesuaian diri, kemampuan bersosialisasi, kecerdasan, kreativitas, dan moral. Sehingga, mahasiswa baru yang tinggal dengan orang tua kemungkinan mampu menghadapi stressor dalam hidupnya dengan pola pikir yang positif (Rauzatul, 2011).

Tinggal dengan keluarga membuat mahasiswa baru mampu berfungsi dengan baik sebagai masyarakat maupun mahasiswa (Friedman, 2010). Kusumastuti (2006), mengatakan bahwa dukungan keluarga adalah komunikasi verbal dan non verbal, saran, bantuan, yang nyata atau tingkah laku yang diberikan oleh orang-orang yang akrab dengan subjek di dalam lingkungan sosialnya atau berupa kehadiran dan hal-hal yang dapat memberikan keuntungan emosional atau berpengaruh pada tingkah laku penerimanya. Aspek-aspek dukungan keluarga menurut Friedman (2010), yaitu terdapat empat aspek dukungan keluarga yakni, dukungan emosional keluarga, dukungan penilaian keluarga, dukungan instrumental keluarga, dan dukungan informasional keluarga. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Rauzatul (2011), menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki dukungan orang tua yang baik mengalami kecemasan sebanyak 59%, sedangkan mahasiswa yang memiliki dukungan orang tua yang buruk mengalami kecemasan sebanyak 71%.

Dari penjelasan di atas dapat dimengerti bahwa dukungan sosial dari orang tua dan orang-orang sekitar terdekat sangatlah berpengaruh terhadap kecemasan sosial itu sendiri. Cohen & Syme (dalam Kusumastuti, 2006) mengemukakan manfaat dukungan sosial tergantung pada ketepatan dukungan yang diberikan ketika menghadapi situasi yang mendukung dan mengatakan dukungan sosial dapat bersumber dari orang-orang yang memiliki hubungan yang berarti dengan individu, misalnya: keluarga, saudara, teman dekat, pasangan hidup, rekan kerja dan tetangga. Sumber dukungan sosial dari keluarga, karena keluarga merupakan lingkungan sosial pertama yang dikenal oleh individu. Keluarga merupakan unit masyarakat terkecil dimana di dalamnya terdapat struktur yang lengkap yang sangat berpengaruh terhadap dukungan perkembangan mahasiswa. Dukungan sosial juga dimaksudkan dengan adanya keberatan dan ketersediaan orang-orang yang berarti atau yang dapat dipercaya untuk membantu, mendorong, menerima dan menjaga individu menggunakan sumber-sumber psikologis yang dimilikinya untuk menyelesaikan masalah (Santrock, 2012). Dengan demikian apabila seorang mahasiswa mendapatkan dukungan sosial dari orang-orang yang bermakna dalam hidupnya, yaitu keluarga maka tingkat kecemasan sosial yang dialaminya akan berkurang. Sebaliknya apabila seorang mahasiswa kurang mendapatkan dukungan sosial dari orang-orang yang bermakna, maka kecenderungan mahasiswa tersebut dalam mengalami kecemasan sosial akan meningkat.



## **Perbedaan Kecenderungan Kecemasan Sosial pada Mahasiswa Baru yang Tinggal Di kos dan Tinggal bersama Orang Tua**

Kecemasan sosial merupakan suatu bentuk rasa cemas yang diarahkan pada lingkungan sosialnya. Individu khawatir dirinya akan mendapat penilaian negatif dari orang lain, khawatir tidak mampu mendapat persetujuan dari orang lain serta takut melakukan perilaku yang memalukan dirinya sendiri di muka umum. Kecemasan sosial umum terjadi pada setiap orang, namun intensitasnya dapat berbeda-beda (DSM-IV, 2012). Dayakisni dan Hudaniah (2009) mengatakan bahwa setiap individu pasti pernah merasakan kecemasan selama hidupnya, meskipun hanya kadang-kadang, baik ketika berhadapan dengan orang lain ataupun tuntutan yang tidak dapat terpenuhi yang mengharuskan individu untuk tetap memenuhi tuntutan tersebut. Dengan demikian, orang-orang dengan kecemasan sosial tinggi biasanya menghindari interaksi dengan orang lain karena takut dikritik, seperti berbicara atau menampilkan diri di depan umum, makan di depan umum, atau melakukan kegiatan-kegiatan lain di depan umum (Semium, 2006). Menurut Bronfenbrenner (dalam Santrock, 2012) beberapa hal yang dapat menjadi faktor resiko terjadinya kecemasan sosial dalam hal berinteraksi dengan lingkungan pada remaja adalah kurangnya pengawasan orang tua dan rendahnya pengawasan lingkungan. Selain itu, dalam kehidupannya juga diwarnai beberapa hal-hal baru yang dapat berupa suatu pengalaman maupun masalah, seperti pengalaman berinteraksi dengan orang-orang asing, mengatur keuangan, konflik dengan teman dan menyelesaikan masalahnya sendiri (Santrock, 2012).

Tidak semua mahasiswa dapat tinggal bersama orang tuanya, melainkan ada juga yang harus tinggal sendiri di daerah lain dengan konsekuensi jauh dari orang tua. Perbedaan kecemasan sosial yang dialami oleh mahasiswa baru akan berbeda-beda berdasarkan dengan tempat tinggal dan tuntutan yang dihadapi, diantaranya:

Pertama, mahasiswa yang tinggal di kos harus berusaha lebih keras dalam beradaptasi dengan budaya, norma dan aturan yang ada di kampus dan lingkungan tempat tinggal yang baru. Hal tersebut karena terdapat perbedaan lingkungan fisik atau sosial antara tempat baru dan tempat asalnya (Diferensyah, 2015). Dari segi sosial, budaya, bahasa, jenis makanan dan keadaan ekonomi di daerah asal pasti berbeda dengan daerah yang di tinggali untuk sekarang ini, maka harus lebih cermat agar proses penyesuaian dapat berjalan dengan baik (Aisyah, 2015). Disisi lain, mahasiswa yang tinggal dengan orang tua juga perlu menguasai bagaimana membangun lingkungan sosial baru dalam kampus, berkembang berdasarkan orientasi institusi tempat mereka menjadi anggota baru, menjadi anggota universitas yang produktif (Crede & Niehorster, 2011). Namun, hanya menyesuaikan dengan lingkungan kampus saja dan tidak perlu lagi beradaptasi pada lingkungan tempat tinggalnya, karena sudah terbiasa dengan norma dan peraturan yang sudah diterapkan sejak kecil. Hal tersebut yang membuat mahasiswa yang tinggal dengan orang tua dapat lebih mudah menghadapi stressor yang dihadapinya karena tuntutan adaptasi yang dihadapi juga lebih kecil (Kusnaenik, 2006).

Kedua, mahasiswa yang tinggal di kos membutuhkan kemandirian yang lebih tinggi untuk mengatur kehidupannya sendiri dibandingkan dengan yang tinggal bersama orang tua. Hal tersebut dikarenakan adanya perubahan tata cara bergaul, pola dan jenis makanan, bahasa untuk komunikasi serta tata cara kehidupan yang baru, dimana biasanya kebiasaan menyiapkan kebutuhan sehari-hari masih dibantu oleh orang tua, maka setelah tinggal di kos mahasiswa dituntut untuk mampu mengatur kehidupannya sendiri seperti mengatur keuangan, mengambil keputusan, mengambil tanggung jawab terhadap apa yang dipilih. Kondisi tersebut berbeda dengan sebelumnya dimana biasanya ada orang tua yang setiap saat dapat membantu setiap saat, namun sekarang apapun harus dilakukan sendiri (Hurlock, 1999). Sedangkan mahasiswa yang tinggal dengan orang tua tidak terlalu memerlukan kemandirian yang tinggi dikarenakan lebih banyak waktu berada di rumah, sehingga orang tua dapat memantau kegiatan-kegiatan yang dilakukan dan selalu mendampingi dalam menjalankan kegiatannya (Shaffer & Kipp, 2006).

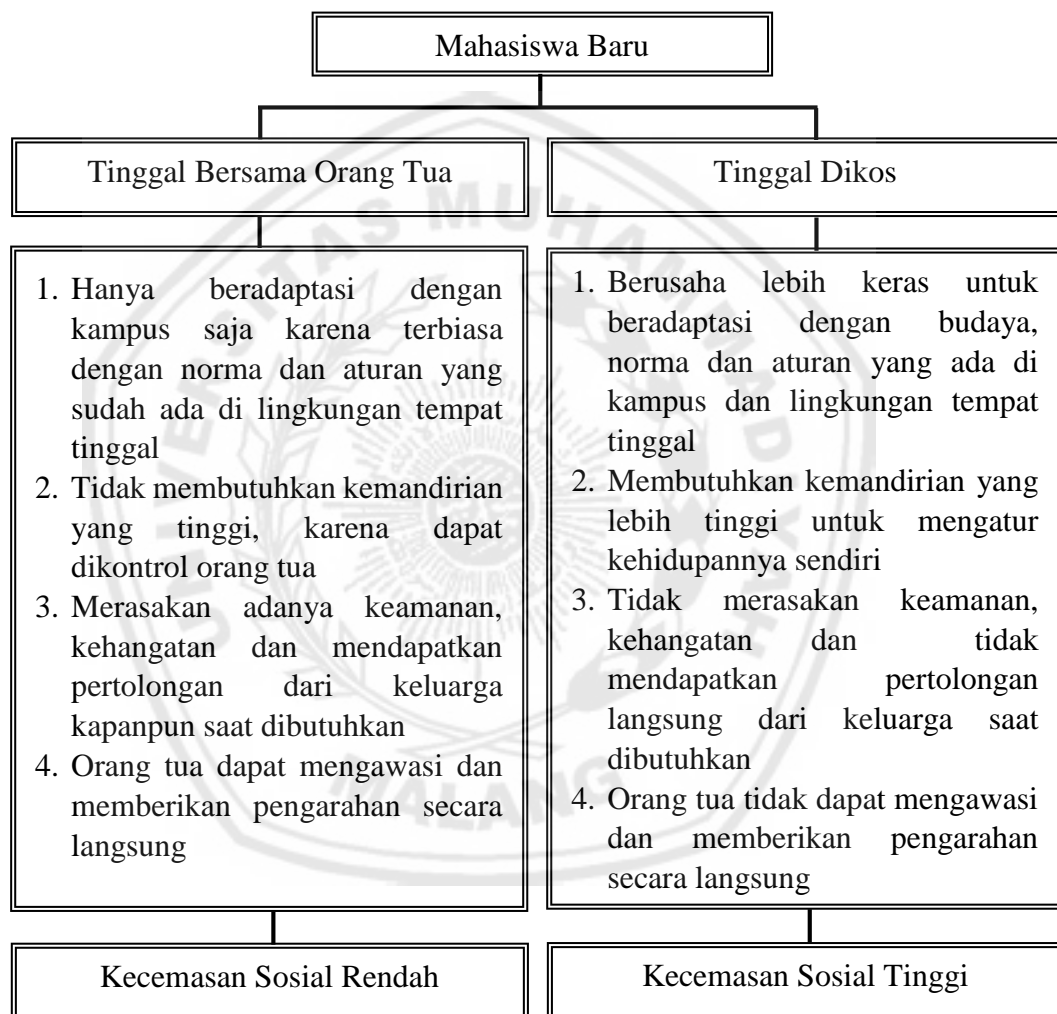
Ketiga, mahasiswa baru yang tinggal di kos tidak merasakan keamanan, kehangatan dan tidak mendapatkan pertolongan dari keluarga saat dibutuhkan. Dalam hal ini mahasiswa tidak mendapatkan dukungan berupa rasa empati, perhatian, dan semangat secara langsung dari orang tua (Sarafino, 2008). Hal tersebut akan berbeda dengan mahasiswa yang tinggal dengan orang tua. Keluarga memberikan jaminan ketenangan, kebahagiaan, kenyamanan, keamanan pada segala peristiwa hidupnya (Friedman, 2010). Mahasiswa yang memiliki tingkat kebahagiaan tinggi akan merasa puas akan hubungan sosial yang dimilikinya (Diener & Seligman, 2002). Selain itu, keterbukaan mahasiswa baru dengan orang tua terhadap penyesuaiannya tidak hanya sekedar mempererat kelekatan dengan orang tuanya, tetapi juga dapat meningkatkan kemungkinan bahwa mahasiswa baru ketika tinggal bersama orang tuanya akan kompeten secara sosial sehingga kecemasan sosial tidak mudah dialami (Santrock, 2012).

Keempat, mahasiswa baru yang tinggal di kos harus dapat memecahkan masalah atau konflik yang dihadapi sendiri tanpa bantuan orang tua. Hal tersebut dikarenakan orang tua tidak dapat mengawasi, memberi saran, nasehat dan memberikan pengarahan langsung mengenai apa yang harus dikerjakan (Sarafino, 2008). Orang tua tidak dapat selalu berada disamping mahasiswa dan hanya bisa mengawasi dan mengontrol dari kejauhan, sehingga mahasiswa kurang mendapat perhatian, kasih sayang, dukungan dan bimbingan langsung dari orang tua. Tetapi, ketika tinggal dengan orang tua, mahasiswa mendapatkan bantuan langsung ketika menghadapi masalah atau konflik, sehingga kecemasan sosial akan dapat diminimalisir. Hal ini sejalan dengan pendapat Rauzatul (2011) yang mengatakan bahwa dukungan dan semangat yang penuh dari keluarga membuat mahasiswa memiliki keyakinan diri mampu menguasai situasi dan kondisi, sehingga masalah yang dihadapi dapat terselesaikan dengan baik. Selain itu, Dengan adanya *emotional support* berupa rasa empati, peduli, perhatian, penghargaan, dan semangat, mahasiswa baru yang tinggal dengan orang tua akan memiliki kepercayaan diri dalam berinteraksi dengan sosial, merasa memiliki pertemanan yang luas dan puas akan keberadaan teman-teman di sekelilingnya. Hal ini dapat

membantu dalam mengatasi masalah yang dihadapinya, memperoleh dukungan dari orang lain, serta mengurangi perasaan kesepian yang dirasakannya (Primasari & Yuniarti, 2012).

Dari uraian diatas, maka dapat dipahami bahwa mahasiswa baru yang tinggal di kos cenderung mengalami kecemasan sosial lebih tinggi dibandingkan dengan yang tinggal dengan orang tua.

### Kerangka Berpikir



### Hipotesa

Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat perbedaan kecenderungan kecemasan sosial antara mahasiswa baru yang tinggal di kos dan tinggal dengan orang tua. Mahasiswa yang tinggal di kos cenderung mengalami kecemasan sosial lebih tinggi dibandingkan dengan yang tinggal dengan orang tua.

## METODE PENELITIAN

### Rancangan Penelitian

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain kausal komparatif. Penelitian kausal komparatif disebut juga *ex post facto*, dimana peneliti berusaha menentukan penyebab atau alasan untuk keberadaan perbedaan dalam perilaku dalam kelompok atau individu (Sugiyono, 2014). Adapun tujuan dari desain ini adalah untuk menyelidiki kemungkinan hubungan sebab-akibat yang berdasarkan pada pengamatan terhadap akibat yang terjadi dan mencari kembali faktor penyebab melalui data tertentu. Pada penelitian ini, melibatkan perbandingan variabel bebas dan variabel terikat yang memiliki hubungan yang sudah ada sebelumnya, dengan kata lain hubungan diantara variabel tersebut dibuat berdasarkan perbedaan yang ada. Pengumpulan data menggunakan instrument analisis data bersifat statistik, dengan tujuan menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2014).

### Subjek Penelitian

Subyek dalam penelitian ini adalah mahasiswa baru Universitas Muhammadiyah Malang. Pengambilan subjek ini menggunakan teknik *simple random sampling*, yaitu pengambilan sampel yang dilakukan secara acak atau random (Sugiyono, 2014). Populasi dari penelitian ini merupakan mahasiswa baru Universitas Muhammadiyah Malang yang tinggal di kos dan tinggal bersama orang tua. Jumlah keseluruhan populasi mahasiswa baru yang berjumlah 7.609 orang (umm.ac.id). berdasarkan tabel *Isaac* dan *Michael* penentuan jumlah sampel dengan taraf kesalahan 5% maka peneliti mengambil sampel sebanyak 332 orang (Sugiyono, 2014). Terdiri dari 166 mahasiswa baru yang tinggal dengan orang tua dan 166 mahasiswa baru yang tinggal dikos dengan rentang usia 18 sampai dengan 21 tahun.

### Variabel Dan Instrumen Penelitian

Variabel terikat (Y) pada penelitian ini adalah kecemasan sosial. Kecemasan sosial diartikan perasaan tidak nyaman dengan kehadiran orang lain yang selalu disertai dengan perasaan malu dan ditandai dengan ketakutan, hambatan dan kecenderungan untuk menghindari sosial. Sedangkan variabel bebas (X) pada penelitian ini adalah mahasiswa baru yang tinggal di kos dan tinggal dengan orang tua. Mahasiswa baru yang tinggal di kos adalah individu yang tidak tinggal dengan orang tua dan tinggal sendiri dengan tujuan menempuh pendidikan diluar daerah tempat tinggal asalnya, sehingga mereka dituntut untuk mengatur kehidupannya sendiri. Sedangkan mahasiswa baru yang tinggal dengan orang tua adalah mahasiswa yang tinggal bersama orang tua dalam satu keluarga.

Metode yang digunakan untuk mengumpulkan data kecemasan sosial yaitu menggunakan skala kecemasan sosial yang disusun oleh Solihat (2011) yang dikembangkan oleh LaGreca & Lopez dan memiliki indeks validitas dan reliabilitas sebesar 0,74. Skala tersebut kemudian dimodifikasi dan disesuaikan dengan kebutuhan peneliti dengan karakteristik kecemasan sosial yang mana

indikatornya adalah aspek kognitif, behavioral dan afektif (Nevid, Rathus dan Greene, 2003). Skala tersebut berjumlah 32 item dengan 4 pilihan jawaban yaitu (SS) sangat setuju, (S) setuju, (TS) tidak setuju, dan (STS) sangat tidak setuju. Skala yang telah dimodifikasi lalu diuji reliabilitas dan validitasnya yaitu 0,90. yang artinya  $>0,60$ . Menurut Priyatno (2011), reliabilitas kurang dari 0,60 adalah kurang baik, sedangkan 0,70 dapat diterima dan di atas 0,80 adalah baik.

### Prosedur Dan Analisa Data

Prosedur pertama yang dilakukan adalah tahap persiapan yaitu peneliti mempersiapkan skala kecemasan sosial yang akan digunakan untuk mengukur kecemasan sosial pada mahasiswa baru. Prosedur kedua, peneliti melakukan tryout pada 100 mahasiswa baru yang tinggal dikos maupun dengan orang tua. Setelah data hasil try out selesai, langkah selanjutnya adalah menguji validitas dan reliabilitas dari skala yang sudah disebar. Setelah diketahui validitas dan reliabilitas dari skala tersebut, maka dilakukan pengambilan data kembali dengan menyebarkan skala pada 332 mahasiswa baru dengan karakteristik yang sudah ditentukan.

Setelah data terkumpul, selanjutnya peneliti melakukan analisis data, uji pertama yang dilakukan adalah uji normalitas *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* dan dapat diketahui bahwa data tersebut berdistribusi normal, yaitu dengan nilai signifikansi/A.symp sig. (2tailed) sebesar 0,89. Priyatno (2011) menjelaskan bahwa data dapat disebut normal apabila nilai signifikansi/A.symp sig. (2tailed) lebih besar dari 0,05. Setelah diketahui data normal maka analisa data yang digunakan selanjutnya adalah uji *Independent Sample T-test*, karena untuk mengetahui adakah perbedaan dua kelompok data yang independen atau tidak terkait. *Software* yang digunakan adalah *Statistical Program for Social Sciences* (SPSS) versi 21.00. Selanjutnya, peneliti membahas hasil analisa data tersebut dan membuat kesimpulan penelitian sesuai dengan landasan teori yang telah ditentukan.

## HASIL PENELITIAN

**Tabel 1. Deskripsi Data Demografi Subjek Penelitian (*Distribusi Frekuensi Test*)**

Kategori	Jumlah Subjek	Presentase
<b>Usia</b>		
18 tahun	159	47,9 %
19 tahun	165	49,7 %
20 tahun	8	2,4 %
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	157	47,3%

Perempuan	175	52%
<b>Tempat Tinggal</b>		
Di Kos	166	50%
Dengan Orang Tua	166	50 %

Tabel 1, menunjukkan bahwa terdapat 322 orang subjek yang merupakan mahasiswa yang tinggal di kos dan tinggal dengan orang tua Universitas Muhammadiyah Malang dengan rentan usia 18-20 tahun. Diantaranya 157 (47,3%) subjek laki-laki dan 175 (52%) perempuan. 159 (47,9%) subjek dalam kelompok usia 18 tahun, 165 (49,7%) subjek dalam kelompok usia 19 tahun, dan 8 (2,4%) subjek dalam kelompok usia 20 tahun. Serta, 166 (50%) subjek tinggal di kos dan 166 (50%) subjek tinggal dengan orang tua.

**Tabel 2. Deskripsi Kecemasan Sosial Berdasarkan Jenis Kelamin (*Uji Independent Sample T-test*)**

Jenis Kelamin	N	Mean.
Laki-Laki	166	72,74
Perempuan	166	77,39

Tabel 2, menunjukkan bahwa laki-laki mendapat  $\bar{x} = 72,74$  dan perempuan  $\bar{x} = 77,39$ . Artinya kecemasan sosial lebih banyak dialami oleh mahasiswa baru berjenis kelamin perempuan.

**Tabel 3, Deskripsi *Uji Independent Sample T-test* Perbedaan Kecemasan Sosial Mahasiswa Baru yang Tinggal Di Kos dan Tinggal Bersama Orang Tua**

Variabel	N	Mean.	t	Sig.
Mahasiswa baru tinggal di kos	166	84,903	21,869	.000
Mahasiswa baru tinggal dengan orang tua	166	65,228		

Tabel 3, menunjukkan bahwa hasil penelitian tersebut terdapat  $t = 21,869$  dengan  $p = 0,000$ , maka terdapat perbedaan kecemasan sosial yang sangat signifikan antara mahasiswa yang tinggal di kos. Mahasiswa yang tinggal di kos memiliki kecemasan sosial yang lebih tinggi ( $\bar{x} = 84,903$ ) dibandingkan dengan mahasiswa baru yang tinggal dengan orang tua ( $\bar{x} = 65,228$ ).

**Tabel 4. Hasil uji komparatif per-aspek (*Uji Independent Sample T-test*)**

Aspek	Mean.	
	Tinggal di kos	Tinggal dengan orang tua
Kognitif	40,22	30,86
Behavioral	17,16	13,46
Afektif	27,51	20,96

Dari tabel 4. Dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada aspek kognitif yaitu  $\bar{x} = 30,86$ . Sedangkan, pada aspek behavioral dan afektif terdapat perbedaan, akan tetapi tidak signifikan. Artinya aspek kognitif merupakan unsur yang paling menentukan dalam timbulnya kecemasan sosial pada mahasiswa baru.

### DISKUSI

Hasil penelitian menemukan bahwa  $t = 21,869$  dengan  $p = 0,000$ . Artinya ada perbedaan kecemasan sosial antara mahasiswa baru yang tinggal di kos dan dengan orang tua. Hal tersebut dibuktikan dengan nilai  $\bar{x} = 84,903$  pada mahasiswa baru yang tinggal di kos dan  $\bar{x} = 65,228$  untuk mahasiswa baru yang tinggal dengan orang tua. Hasil ini menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan diterima, yaitu terdapat perbedaan kecemasan sosial pada mahasiswa baru yang tinggal di kos dan tinggal bersama orang tua. Hal tersebut dapat disebabkan karena beberapa faktor diantaranya mahasiswa baru merasa kesulitan untuk beradaptasi atau menyesuaikan diri dengan hal yang baru di perkuliahan, seperti proses pembelajaran, perkuliahan, lingkungan maupun teman baru walaupun sudah mendapat dukungan dari keluarga. Mahasiswa baru yang tinggal di kos juga harus berusaha lebih keras dalam beradaptasi dengan budaya, norma dan aturan yang ada di kampus dan lingkungan tempat tinggal yang baru yang dari segi fisik atau sosial berbeda dengan asalnya (Diferensyah, 2015). Dalam proses penyesuaian di lingkungan barunya, tidak semua individu diusia remaja dapat dengan nyaman dalam melakukan interaksi dengan lingkungan sosialnya (Mutahari, 2016). Sejalan dengan penelitian Susilowati dan Hasanat (2011), yang menyebutkan bahwa masa transisi yang dialami mahasiswa baru mengakibatkan mahasiswa mengalami *mood* negatif dan hambatan untuk melakukan penyesuaian psikologis sampai akhir semester pertama.

Mahasiswa baru yang tinggal dengan orang tua memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan dengan mahasiswa baru yang tinggal di kos. Hal ini dijelaskan oleh Tentama (2014), bahwa dukungan sosial dan kehadiran yang diperoleh individu dari keluarga, teman, dan orang lain yang secara pribadi dalam memberikan nasehat, memotivasi, mengarahkan, memberi semangat, dan mendiskusikan jalan keluar ketika sedang mengalami masalah serta saat mengalami kendala yang berhubungan dengan tingkat kesejahteraan individu tersebut. Sehingga dukungan sosial nantinya dapat mempengaruhi cara seseorang

mengontrol dan menekan timbulnya kecemasan sosial. Rauzatul (2011) menambahkan bahwa mahasiswa yang memiliki dukungan orang tua yang baik mengalami kecemasan sebanyak 59%, sedangkan mahasiswa yang memiliki dukungan orang tua yang buruk mengalami kecemasan sebanyak 71%. Keterbukaan mahasiswa baru dengan orang tuanya terhadap penyesuaianannya tidak hanya sekedar mempererat kelekatan dengan orang tuanya, tetapi juga dapat meningkatkan kemungkinan bahwa mahasiswa baru akan kompeten secara sosial sehingga kecemasan sosial tidak mudah dialami (Santrock, 2012). Hasil tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa baru dengan motivasi atau dukungan yang baik dari orang tua dan keluarganya berarti kemungkinan besar akan mampu menghadapi kecemasan sosial dalam hidupnya karena dia dapat mempersiapkan diri disetiap situasi yang dihadapinya (Rauzatul, 2011).

Salah satu unsur kecemasan sosial yang paling tinggi terdapat aspek kognitif. Misalnya, berpikir tidak dapat mengendalikan masalah, berpikir tentang kesalahan yang mungkin akan dilakukan, berpikir akan terjadi sesuatu yang buruk, dan berpikir bahwa orang lain tidak menyukai apa yang dikatakan dan dilakukan. Menurut Lundh & Sperling (2002) hal ini dikarenakan kecemasan sosial mengacu pada gangguan interpersonal, diantaranya (1) ketakutan akan evaluasi negatif hanya salah satu dari beberapa ragam ketakutan interpersonal seperti kekhawatiran akan perpisahan atau kesepian, dan ketakutan menyakiti orang lain. (2) situasi sosial dirasa mengancam karena tidak hanya melibatkan berbagai macam ketakutan, tetapi karena melibatkan emosi-emosi negatif lainnya, seperti rasa bersalah, marah, malu, kesepian, dan lainnya. Hofman (2007) menambahkan bahwa berdasarkan perspektif kognitif, individu mengalami kecemasan sosial karena mempunyai keyakinan-keyakinan yang salah terhadap situasi yang dihadapinya. Sebagai contoh, individu yang mengalami kecemasan sosial yang tinggi meyakini bahwa situasi sosial yang dihadapinya lebih menakutkan dan berbahaya daripada kenyataannya (Hofman, 2007).

Kecemasan sosial juga banyak dialami oleh mahasiswa baru berjenis kelamin perempuan. Dibuktikan dengan nilai  $\bar{x} = 77,39$ . Hasil ini mendukung penelitian yang dilakukan oleh Suryanti (2015) bahwa dalam usia remaja yang mengalami kecemasan sosial sebanyak 30,54% dan didominasi oleh remaja perempuan. Hasibuan (2015) juga menambahkan dalam penelitiannya, bahwa kecemasan sosial lebih banyak terjadi pada jenis kelamin wanita dengan perbandingan (80.6%) dengan (19.37%). Perempuan lebih beresiko dua kali dalam mengalami kecemasan daripada laki-laki. Salah satu alasan yang dikemukakan karena perempuan lebih sensitif dan lebih mudah untuk menyadari kecemasan dan kelainan yang terjadi pada dirinya. Perempuan akan memberikan respon fisiologis yang berupa aktivitas dari beberapa hormon di dalam otak. Hormon prolaktin pada perempuan juga lebih tinggi dari pada laki-laki. Hormon ini yang memberikan umpan balik negatif pada otak yang dapat meningkatkan emosional sehingga meningkatkan kerentanan kecemasan sosial (Kring, Davison, Neale & Johnson, 2007). Selain itu, Laki-laki secara psikologi berbeda dengan perempuan dimana laki-laki cenderung lebih mudah beradaptasi dan memiliki mekanisme coping yang lebih baik pada kondisi lingkungan yang penuh tekanan (Kring, Davison, Neale & Johnson, 2007). Hasil penelitian lain yang dilakukan di Belanda oleh Miers, Blote, Bogels, dan Westenberg (2008), perempuan secara signifikan kurang dapat



berpikir positif dan cenderung memiliki keyakinan yang negatif tentang interaksi sosial dibandingkan dengan laki-laki.

Penelitian ini telah dilaksanakan dengan semaksimalnya sesuai dengan kemampuan peneliti, akan tetapi masih terdapat banyak kelemahan-kelemahan yang menjadi keterbatasan peneliti yaitu pada saat mencari subjek mahasiswa baru sedang dalam masa uas dan libur semester yang membuat proses turun lapang menjadi lebih lama. Kelemahan lainnya adalah dalam skala kurang mencantumkan kriteria asal tempat tinggal misalnya berasal dari Jawa atau luar Jawa, serta pengalaman tinggal sebelumnya yaitu apakah pernah ada pengalaman tinggal di kos sebelum kuliah atau tidak.

### **SIMPULAN DAN IMPLIKASI**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa mahasiswa baru yang tinggal di kos memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa baru yang tinggal dengan orang tua. Selain itu, kecemasan sosial juga lebih banyak dialami oleh mahasiswa baru berjenis kelamin perempuan.

Implikasi dari penelitian ini yang pertama, ditujukan kepada mahasiswa baru agar selalu berpikir positif dalam menghadapi setiap stressor, karena penyebab terbesar munculnya kecemasan sosial adalah pola pikir yang negatif. Semua orang pernah menghadapi ini bukan hanya orang-orang tertentu saja, maka selalu hadapilah stressor yang datang dengan sikap positif, mendekatkan diri pada Allah SWT dan diskusikanlah masalah yang sedang dihadapi dengan keluarga ataupun dengan orang terdekat agar kecemasan sosial tidak mudah dialami. Kedua, bagi peneliti selanjutnya yang ingin membahas mengenai kecemasan sosial pada mahasiswa baru untuk lebih memperhatikan kriteria subjek seperti apakah ada pengalaman tinggal di kos sebelum kuliah atau tidak. Serta, mengembangkan faktor penyebab kecemasan sosial, misalnya dari pola asuh orang tua, tuntutan dari akademik, perbedaan penyesuaian yang ditinjau dari daerah asal misalnya dari Jawa atau luar Jawa dan lain sebagainya.

### **REFERENSI**

- \_\_\_\_\_. (2012). *Diagnostic and statistical manual of mental disorder, 4th Edition*, (Terj. Latipun). Malang: Forum Psychology.
- Aisyah, N., Diah, A.K., & Yuni, A (2015). Hubungan pengetahuan remaja putri usia 11-14 tahun dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi perubahan seks sekunder di Mts Safinatul Huda Sowon Kidul Jepara. *Jurnal Kesehatan dan Keperawatan*, 6(1), 35-36
- Amelia, M. A. F. (2016). *Perbandingan tingkat depresi antara mahasiswa yang tinggal dengan orang tua dan tinggal sendiri pada mahasiswa Program*

*Studi Ilmu Keperawatan*. Skripsi: Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Bulkhaini, D. (2015). *Hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan dalam menghadapi sbmptn*. Skripsi: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta

Crede, M., & Niehorster, S. (2011). Adjustment to college as measured by the student adaptation to college question naire: a quantitative review of its structure and relationships with correlates and consequences. *Educational Psychology Review*, 24(1), 133-165

Daradjat, Z. (1991). *Ilmu jiwa agama*, Jakarta: PT. Bulan Bintang

Dayakisni, T., & Hudaniyah. (2003). *Psikologi sosial*. Malang: UMM Press

Diferiansyah, O. (2015). Perbedaan tingkat gelisah antara mahasiswa kedokteran tingkat pertama yang tinggal dikos dan bersama orang tua. *Jurnal Majority*, 4(6), 73-74

Effendy., & Uchjana. O. (2004). *Ilmu komunikasi teori dan prkatek*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

Fogle, G. (2012). Stres and health in college students. *Journal of Ohio State University*

Friedman, M. M, Bowden, R, V. dan Jones, E, G. (2010). *Buku ajar keperawatan keluarga: riset, teori dan praktek*. Edisi IV. Jakarta: EGC

Hasibuan, E. P. N., Srisayekti, W., & Moeliono, M. F. (2015). *Gambaran kecemasan sosial berdasarkan liebowitz social anxiety scale (lsas) pada remaja di Bandung*. Thesis Magister Profesi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran

Hofman, S.G. (2007). Cognitive factors that maintain social anxiety disorder: a comprehensive model and its treatment implications. *Cognitive Behavior*

Hurlock. E. B. (1999). *Psikologi perkembangan: suatu pendekatan sepanjang kehidupan*. Edisi 5. Erlangga: Jakarta.

Kring, A.M., Davison, G.C., Neale, J.M., & Johnson, S.L. (2007) *Abnormal Psychology 10th edition*, John Wiley & Sons Inc (Terjemahan). United States of America

Kusnaenik. (2006). *Hubungan antara penyesuaian diri dengan stres pada mahasiswa baru*. Skripsi. Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia.

Kusumastuti, R. K., & Andrianto, S. (2006). *Hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan menjelang batas akhir masa studi*. Skripsi Fakultas Psikologi Dan Ilmu Sosial Budaya Program Studi Psikologi Universitas Islam Indonesia Yogyakarta

- La Greca, A. M., & Lopez, N. (1998). Social anxiety among adolescents: linkages with peer relations and friendships. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 26(2), 83-94.
- Leary, R. M., & Dobbins. (1983). Sosial anxiety, sexual behavior, and contraceptive use. *Journal of Personality and Sosial Psychology*, 45 (6), 130-131
- Lundh, L. & Sperling, M. (2002). Social anxiety and the post-event processing of socially distressing events. *Journal Cognitive Behavior Therapy*, 31(3), 129– 134.
- Miers, A. C., Blote, A. W., Bogels, S. M., & Westenberg, P. M. (2008). Interpretation bias and social anxiety in adolescents. *Journal of Anxiety Disorders*, 22(3), 1462– 1471.
- Mutahari, H. (2016). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan sosial pada siswa. *E-Journal Bimbingan Dan Konseling*, 3(5), 13–23.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2003). *Psikologi abnormal*. Jilid 1 Edisi ke-5. Jakarta: Erlangga.
- Prawoto, Y. B. (2010). *Hubungan antara konsep diri dengan kecemasan sosial pada remaja kelas XI SMA Kristen 2 Surakarta*. Skripsi Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Primasari., & Yuniarti, A. K. W. (2012). What make teenagers happy? an exploratory study using indigenous psychology approach. *International Journal of Research Studies in Psychology*, 1(2), 53-61.
- Priyatno. (2011). *Buku saku spss, analisis statistik data*. Jakarta: PT Buku Seru.
- Ramaiah, S. (2003). *Kecemasan bagaimana mengatasi penyebabnya*. Jakarta: Pustaka Populer Obor
- Rauzatul, J. (2011). Hubungan antara motivasi mahasiswa dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa semester I di Fakultas Kedokteran Syiah Kuala. *Jurnal Fakultas Kedokteran Syiah Kuala*, 42(5)
- Retnowati, S. (2008). *Remaja dan permasalahannya*. Diakses pada 20 Agustus 2017 dari <http://sofia-psy.staff.ugm.ac.id/h-17/remaja-dan-permasalahannya.html>
- Richards, T. A.(2017). *What is it like to live with social anxiety?*. Diakses pada 4 November 2017 dari <https://socialanxietyinstitute.org/living-with-social-anxiety>
- Saklofske, D. H., & Zeidner, M. (1995). *International handbook of personality and intelligence*. Springer Science & Business Media.
- Santrock, J. W. (2012). *Life-Span development*. Edisi 13 Jilid 1. Jakarta: Erlangga
- Semium, Y. (2006). *Kesehatan mental 2*. Yogyakarta: Kanisius.

- Seswita, P. (2013). *Hubungan antara dukungan sosial dengan resiliensi dalam menghadapi stres akademik pada siswa upi perantau*. Skripsi Universitas Pendidikan Indonesia
- Shaffer, D. R., & Kipp, K. (2006). *Developmental psychology childhood and adolescence*. USA : Wadsworth Publishing Co Inc.
- Shafira, F. (2015). *Hubungan antara kematangan emosi dengan penyesuaian diri pada mahasiswa perantau*. Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Solihat, I. S. (2011). *Efektivitas teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan sosial remaja (studi quasi-eksperimen terhadap siswa kelas x Sma Yas Bandung tahun ajaran 2011)*. Skripsi, Fakultas Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Universitas Pendidikan Indonesia.
- Sugiyono. (2014). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan r&d*. Bandung: Alfabeta.
- Susilowati, G. T., & Hasanat, U. N. (2011). Pengaruh terapi menulis pengalaman emosional terhadap penurunan depresi pada mahasiswa tahun pertama. *Jurnal Psikologi*, 38(1), 92–107.
- Tentama, F. (2014). Dukungan sosial dan post-traumatic stress disorder pada remaja penyintas gunung merapi. *Jurnal Psikologi Undip*, 13(2), 133-138.
- Vriends, N., Pfaltz, M. C., Novianti, P., & Hadiyono, J. (2013). Taijin kyofusho and social anxiety and their clinical relevance in indonesia and switzerland. *Journal Frontiers in Psychology*, 4(1), 1-9.
- Wardani, I.G.A.K., Wihardit, K., & Nasution, N. (2006). *Penelitian tindakan kelas*. Jakarata: Universitas Terbuka.
- Wilis, S. S. (2004). *Konseling individual teori dan praktek*. Bandung: alfabeta.

## LAMPIRAN 1

### HASIL UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS

- Hasil uji 1

#### Case Processing Summary

	N	%
Valid	100	100.0
Cases Excluded <sup>a</sup>	0	.0
Total	100	100.0

Listwise deletion based on all variables in the procedure

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.820	54

#### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
i1	125.43	119.803	.495	.810
i2	125.39	120.180	.530	.810
i3	125.33	122.223	.471	.812
i4	125.88	128.208	-.015	.823
i5	126.03	124.878	.275	.816
i6	126.28	126.992	.087	.820
i7	125.76	130.669	-.177	.827
i8	125.42	124.226	.257	.817
i9	125.55	128.311	-.029	.825
i10	125.66	125.762	.159	.819
i11	125.46	126.433	.087	.821
i12	125.95	126.492	.124	.819
i13	125.25	121.725	.399	.813
i14	125.59	117.396	.694	.805
i15	125.67	122.345	.541	.812
i16	125.29	128.612	-.042	.824
i17	125.40	122.323	.402	.813
i18	125.62	124.703	.204	.818
i19	125.23	127.048	.060	.821
i20	126.05	124.957	.183	.819

i21	125.94	123.835	.316	.815
i22	126.03	121.767	.446	.812
i23	125.95	126.311	.111	.820
i24	125.82	123.664	.349	.815
i25	125.38	119.147	.528	.809
i26	125.19	119.610	.454	.811
i27	125.31	124.984	.188	.818
i28	125.39	121.493	.390	.813
i29	125.72	121.476	.398	.813
i30	125.58	123.802	.279	.816
i31	125.79	124.774	.270	.816
i32	125.80	126.485	.122	.819
i33	125.24	127.800	.011	.823
i34	125.34	127.398	.025	.823
i35	125.56	121.724	.429	.812
i36	125.15	132.715	-.286	.830
i37	125.38	124.076	.255	.817
i38	125.39	130.281	-.154	.826
i39	125.73	120.603	.489	.811
i40	125.64	118.758	.644	.807
i41	125.85	126.250	.152	.819
i42	125.17	116.789	.551	.807
i43	125.54	122.089	.497	.812
i44	125.63	121.508	.470	.812
i45	125.41	120.386	.514	.810
i46	125.48	121.282	.372	.813
i47	125.22	125.224	.211	.818
i48	125.46	122.756	.341	.815
i49	126.10	124.838	.132	.821
i50	125.22	132.436	-.329	.828
i51	125.75	133.826	-.330	.833
i52	125.22	124.941	.249	.817
i53	125.51	117.970	.615	.807
i54	125.69	119.772	.532	.810

Hasil uji 1 menunjukkan item 4, 6, 7, 9, 10, 11, 12, 16, 19, 20, 23, 27, 32, 33, 34, 36, 38, 41, 49, 50, 51 berada dibawah r tabel yakni 0.2, dapat dikatakan item-item tersebut tidak valid. Item yang tidak valid dikeluarkan dari proses analisis kemudian dilakukan uji validitas ulang untuk item valid.

- Hasil uji II

### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	100	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	100	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.903	25

### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
i1	76.90	107.909	.534	.894
i2	76.86	108.465	.558	.894
i3	76.80	110.626	.485	.895
i5	77.50	113.586	.251	.898
i8	76.89	112.584	.266	.898
i13	76.72	109.678	.443	.895
i14	77.06	105.552	.741	.890
i15	77.14	110.728	.559	.894
i17	76.87	110.417	.437	.896
i18	77.09	113.456	.183	.900
i21	77.41	112.265	.321	.897
i22	77.50	109.828	.486	.895
i24	77.29	112.693	.304	.898
i25	76.85	107.422	.557	.893
i26	76.66	107.419	.507	.894
i28	76.86	109.495	.429	.896
i29	77.19	110.964	.339	.897
i30	77.05	112.573	.259	.899
i31	77.26	113.730	.226	.899
i35	77.03	110.858	.389	.896
i37	76.85	111.886	.301	.898
i39	77.20	109.253	.489	.895

i40	77.11	107.311	.658	.892
i42	76.64	104.879	.592	.892
i43	77.01	110.353	.525	.894
i44	77.10	109.929	.484	.895
i45	76.88	108.693	.540	.894
i46	76.95	108.917	.432	.896
i47	76.69	113.408	.230	.899
i48	76.93	110.934	.367	.897
i52	76.69	113.246	.260	.898
i53	76.98	106.484	.633	.892
i54	77.16	108.095	.558	.893

Hasil uji 2 menunjukkan item 18 berada di bawah r tabel yakni 0.2, dapat dikatakan bahwa item-item tersebut tidak valid. Item yang tidak valid dikeluarkan dari proses analisis kemudian dilakukan uji validitas ulang untuk item tidak valid.

- **Hasil uji III**

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	100	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	100	100.0

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.904	23

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
i1	74.58	104.751	.534	.895
i2	74.54	105.342	.555	.895
i3	74.48	107.565	.474	.897
i5	75.18	110.412	.246	.900
i8	74.57	109.237	.275	.900
i13	74.40	106.465	.445	.897
i14	74.74	102.417	.743	.892
i15	74.82	107.583	.555	.896



i17	74.55	107.361	.427	.897
i21	75.09	109.052	.321	.899
i22	75.18	106.654	.486	.896
i24	74.97	109.444	.307	.899
i25	74.53	104.433	.547	.895
i26	74.34	104.348	.503	.896
i28	74.54	106.130	.442	.897
i29	74.87	107.852	.333	.899
i30	74.73	109.108	.276	.900
i31	74.94	110.481	.227	.900
i35	74.71	107.743	.383	.898
i37	74.53	108.595	.307	.900
i39	74.88	106.167	.482	.897
i40	74.79	104.147	.660	.893
i42	74.32	101.755	.593	.894
i43	74.69	107.206	.522	.896
i44	74.78	106.719	.486	.897
i45	74.56	105.562	.538	.896
i46	74.63	105.730	.433	.898
i47	74.37	110.094	.236	.900
i48	74.61	107.614	.376	.898
i52	74.37	109.932	.268	.900
i53	74.66	103.419	.629	.894
i54	74.84	104.903	.561	.895

Hasil uji 3 menunjukkan bahwa keseluruhan item di atas valid karena nilai r hitung lebih besar dari r tabel yakni 0.2.

## LAMPIRAN 2

- **Skala Kecemasan sosial Sebelum Try Out**



**FAKULTAS PSIKOLOGI**  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**

Kampus III: Jalan Raya Tlogomas No. 246, Malang – Jawa Timur  
65144

---

Assalamu'alaikum wr. wb.

Dengan hormat,

Saya Miftahul Holifah mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang angkatan 2013 sedang melakukan penelitian guna memperoleh gelar sarjana. Disini saya memohon bantuan dan kesediaan Saudara/i untuk mengisi kuesioner yang telah disediakan demi kelancaran penelitian ini.

Dalam pengisian kuisisioner ini tidak ada jawaban yang salah, semua jawaban yang Saudara/i berikan adalah benar. Semua jawaban dan identitas Saudara/i akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk keperluan penelitian saja. Oleh karena itu, saya mengharapkan Saudara/i bersedia memberikan jawaban Saudara/i sendiri sejujurnya tanpa mendiskusikannya dengan orang lain.

Bantuan Saudara/i dalam menjawab penelitian ini merupakan bantuan yang sangat besar dan berarti bagi saya. Atas kerjasama Saudara/i, saya ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum wr.wb.

Hormat saya,

Miftahul Holifah

### **PETUNJUK PENGISISAN**

Saudara/i diharapkan menjawab setiap pernyataan dalam kuesioner ini dengan keadaan, pikiran, dan perasaan Saudara/i yang sebenarnya dengan memilih :

**SS** = **Sangat Setuju**

**S** = **Setuju**

**TS** = **Tidak Setuju**

**STS** = **Sangat Tidak Setuju**

Berikan tanda centang (✓) pada kolom jawaban yang Saudara/i anggap sesuai dengan diri Saudara/i.

#### **Contoh:**

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya melakukan olahraga setiap hari	✓			

NB:

Jika Saudara/i ingin mengganti jawaban, Saudara/i cukup memberikan tanda sama dengan (=) pada tanda centang.

#### **IDENTITAS DIRI**

Nama / Inisial :

Usia :

Jenis Kelamin :

Status Tempat Tinggal : Kos / Dengan Orang Tua

~Selamat Mengerjakan~

No	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1	Konsentrasi saya mudah hilang saat saya sedang mengerjakan sesuatu dengan orang yang baru saya kenal				
2	Saya sulit berkonsentrasi saat berada dalam lingkungan baru				
3	Saya dapat berkonsentrasi dengan baik saat mengerjakan sesuatu bersama dengan orang yang baru saya kenal				
4	Saya mudah berkonsentrasi mengerjakan sesuatu ketika saya berada dirumah				
5	Saya selalu kesulitan dalam mengendalikan masalah ketika orang tua saya tidak mendampingi saya				
6	Saya selalu bergantung dengan orang tua saya ketika menghadapi masalah				
7	Saya pasti bisa mengendalikan semua masalah ketika orang tua saya mendampingi saya				
8	Saya dapat dengan mudah mengendalikan masalah meskipun saat berada dalam lingkungan baru				
9	Saya jarang mengutarakan kekhawatiran saya pada keluarga				
10	Ketika berada ditempat baru saya khawatir tidak mendapatkan teman				
11	Saya tidak merasa khawatir ketika harus tinggal terpisah dengan orang tua				
12	Rasanya saya tidak berbeda dengan orang lain, sehingga saya tidak merasa khawatir ketika berinteraksi dengan orang lain				
13	Saya merasa cemas pada saat berada pada kerumunan orang banyak seorang diri				
14	Ketika ada teman baru didalam kelas saya merasa malu untuk mengajaknya mengobrol				
15	Ketika ada teman baru didalam kelas saya tidak merasa malu untuk memulai berkenalan				
16	Saya merasa lebih nyaman jika sendiria				
17	Saya sering berpikir tentang kesalahan yang mungkin akan saya lakukan ketika orang tua saya tidak mengawasi				
18	Saya berpikir orang tua saya tidak akan percaya bahwa saya tidak akan melakukan kesalahan				
19	Saya tidak pernah berpikir bahwa saya akan melakukan kesalahan saat saya tidak diawasi oleh orang tua saya				
20	Saya yakin bahwa apa yang saya kerjakan akan menghasilkan sesuatu yang baik				

21	Saya yakin akan terjadi sesuatu yang buruk jika saya tidak tinggal dengan orang tua				
22	Saya sering merasa sesuatu yang buruk akan menimpa saya ketika orang tua saya tidak berada disamping saya				
23	Saya yakin saya akan baik-baik saja saat tidak tinggal bersama orang tua saya				
24	Saya merasa tidak akan ada masalah ketika saa berinteraksi dengan orang baru				
25	Apabila saya sedang berbicara dengan seseorang, saya sering merasa bahwa orang tersebut tidak suka dengan pembicaraan kami				
26	Saya khawatir orang lain akan menilai saya buruk				
27	Saya tidak pernah memikirkan tentang apa yang dipikirkan orang lain terhadap saya				
28	Saya menganggap penilaian orang lain terhadap saya tidak akan mengganggu kehidupan saya				
29	Saya selalu menghindari kontak mata dengan orang lain saat sedang berbicara				
30	Saya sering menundukan kepala ketika sedang berbincang dengan orang asing				
31	Saya merasa perbincangan kami akan lebih terarah ketikasaya melihat mata lawan bicara saya				
32	Saya merasa menatap mata lawan bicara akan menimbulkan kesan yang positif				
33	Saya tidak pernah mengataan sesuatu yag tidak seharusnya saya katakan				
34	Saya lebih nyaman ketika saya mengerjakan sesuatu ditempat yang sepi				
35	Saya lebih senang ditemani ketika saya melakukan sesuatu				
36	Saya merasa orang lain tidak menyukai cara saya mengerjakan sesuatu				
37	Saya cenderung menghindari untuk berbicara dengan orang yang baru saya kenal				
38	Saya tidak senang menghabiskan waktu kosong seorang diri				
39	Ketika teman-teman sedang bermain ataupun berbincang-bincang, saya lebih senang bergabung daripada hanya menontonnya				
40	Saya tidak merasa minder ketika berinteraksi dengan teman baru				
41	Tangan saya gemetar saat saya berbicara dengan orang yang baru saya kenal				
42	Saya mudah gemetar saat menyamakan pendapat saya pada <i>audience</i>				

43	Saya tidak merasa gemetar ketika saya berbicara dengan orang baru				
44	Saya tidak mudah gemetar saat saya menyampaikan pendapat pada orang lain				
45	Saya mudah berkeringat ketika saya sedang dihadapkan pada suatu masalah				
46	Tangan saya selalu berkeringat ketika memikirkan sesuatu yang sulit				
47	Saya tidak mudah berkeringat ketika saya sedang berada pada situasi yang menegangkan				
48	Suasana yang tegang tidak mudah membuat saya cepat berkeringat				
49	Saya akan mulai kesulitan berbicara ketika saya diberikan pertanyaan didepan teman-teman saya				
50	Saya dapat dengan mudah menjawab pertanyaan yang diberikan oleh orang lain				
51	Saya selalu ingin buang air kecil ketika saya grogi				
52	Saya tidak selalu ingin buang air kecil ketika saya merasa grogi				
53	Jantung saya berdebar ketika saya memulai berbincang dengan orang baru				
54	Saya bisa tenang meskipun saya sedang berbincang dengan orang baru				

#### BLUEPRINT SKALA KECEMASAN SOSIAL SEBELUM TRY OUT

Aspek	Favorable	Unfavorable	Total
Kognitif	1, 2, 5, 6, 9, 10, 13, 14, 17, 18, 21, 22, 25, 26,	3, 4, 7, 8, 11, 12, 15, 16	16
Behavioral	29, 30, 33, 34, 37, 38	19, 20, 23, 24, 27, 28, 31, 32, 35, 36, 39, 40	24
Afektif	41, 42, 45, 46, 49, 51, 53	43, 44, 47, 48, 50, 52, 54	14
<b>Total</b>	<b>27 item</b>	<b>27 item</b>	<b>54 item</b>

#### • Skala Kecemasan Sosial Sesudah Try Out

No	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1	Konsentrasi saya mudah hilang saat saya sedang mengerjakan sesuatu dengan orang yang baru saya kenal				
2	Saya dapat berkonsentrasi dengan baik saat mengerjakan sesuatu bersama dengan orang yang baru saya kenal				
3	Saya sulit berkonsentrasi saat berada dalam lingkungan baru				

4	Saya selalu kesulitan dalam mengendalikan masalah ketika orang tua saya tidak mendampingi saya				
5	Saya dapat dengan mudah mengendalikan masalah meskipun saat berada dalam lingkungan baru				
6	Saya merasa cemas pada saat berada pada kerumunan orang banyak seorang diri				
7	Ketika ada teman baru didalam kelas saya tidak merasa malu untuk memulai berkenalan				
8	Ketika ada teman baru didalam kelas saya merasa malu untuk mengajaknya mengobrol				
9	Saya sering berpikir tentang kesalahan yang mungkin akan saya lakukan ketika orang tua saya tidak mengawasi				
10	Saya yakin akan terjadi sesuatu yang buruk jika saya tidak tinggal dengan orang tua				
11	Saya merasa tidak akan ada masalah ketika saya berinteraksi dengan orang baru				
12	Saya sering merasa sesuatu yang buruk akan menimpa saya ketika orang tua saya tidak berada disamping saya				
13	Apabila saya sedang berbicara dengan seseorang, saya sering merasa bahwa orang tersebut tidak suka dengan pembicaraan kami				
14	Saya menganggap penilaian orang lain terhadap saya tidak akan mengganggu kehidupan saya				
15	Saya khawatir orang lain akan menilai saya buruk				
16	Saya selalu menghindari kontak mata dengan orang lain saat sedang berbicara				
17	Saya sering menundukan kepala ketika sedang berbincang dengan orang asing				
18	Saya merasa perbincangan kami akan lebih terarah ketikanya melihat mata lawan bicara saya				
19	Saya lebih senang ditemani ketika saya melakukan sesuatu				
20	Saya cenderung menghindari untuk berbicara dengan orang yang baru saya kenal				
21	Ketika teman-teman sedang bermain ataupun berbincang-bincang, saya lebih senang bergabung daripada hanya menontonnya				
22	Saya tidak merasa minder ketika berinteraksi dengan teman baru				
23	Saya mudah gemetar saat menyampaikan pendapat saya pada <i>audience</i>				

24	Saya tidak merasa gemetar ketika saya berbicara dengan orang baru				
25	Saya tidak mudah gemetar saat saya menyampaikan pendapat pada orang lain				
26	Saya mudah berkeringat ketika saya sedang dihadapkan pada suatu masalah				
27	Saya tidak mudah berkeringat ketika saya sedang berada pada situasi yang menegangkan				
28	Tangan saya selalu berkeringat ketika memikirkan sesuatu yang sulit				
29	Suasana yang tegang tidak mudah membuat saya cepat berkeringat				
30	saya tidak selalu ingin buang air kecil ketika saya merasa grogi				
31	Jantung saya berdebar ketika saya memulai berbincang dengan orang baru				
32	Saya bisa tenang meskipun saya sedang berbincang dengan orang baru				

#### BLUEPRINT SKALA KECEMASAN SOSIAL SETELAH TRY OUT

Aspek	Favorable	Unfavorable	Total
Kognitif	1, 2, 5, 13, 14, 17, 21, 22, 25, 26,	3, 8, 15, 24, 28	15
Behavioral	29, 30, 37	31, 35, 39, 40	7
Afektif	42, 45, 46, 53	43, 44, 47, 48, 52, 54	10
<b>Total</b>	<b>17 item</b>	<b>15 item</b>	<b>32 item</b>



### LAMPIRAN 3

#### Uji Normalitas, Uji Independent Sample T-test keseluruhan, Uji Data Demografi, Uji Independent Sample T-test per aspek

- Uji Normalitas (*One-Sample Kolmogrov - Smirnov Test*)

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardized Residual
N		332
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	.0000000
	Absolute	.032
Most Extreme Differences	Positive	.020
	Negative	-.032
Kolmogorov-Smirnov Z		.575
Asymp. Sig. (2-tailed)		.896

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa nilai signifikansi/Asymp.Sig (2tailed) sebesar  $0,896 > 0,05$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa data yang diuji berdistribusi normal. Oleh karena itu data penelitian ini dapat dilanjutkan untuk prasyarat selanjutnya, yaitu uji *Independent Sample T-test*

- Data Demografi (*Distribusi Frekuensi Test*)

**Statistics**

		Jenis_Kelamin	Usia	Tempat_Tinggal
N	Valid	332	332	332
	Missing	0	0	0

**Jenis\_Kelamin**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-Laki	175	52.7	52.7	52.7
	Perempuan	157	47.3	47.3	100.0
	Total	332	100.0	100.0	

### Usia

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 18 Tahun	159	47.9	47.9	47.9
19 Tahun	165	49.7	49.7	97.6
20 Tahun	8	2.4	2.4	100.0
Total	332	100.0	100.0	

### Tempat\_Tinggal

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Tinggal Di Kos	166	50.0	50.0	50.0
Tinggal Dengan Orang Tua	166	50.0	50.0	100.0
Total	332	100.0	100.0	

- **Uji Independent Sample T-Test Kecemasan Sosial Mahasiswa Baru Berdasarkan Jenis Kelamin**

Jenis Kelamin	N	Mean.
Laki-Laki	166	72,74
Perempuan	166	77,39

Menunjukkan bahwa laki-laki mendapat  $\bar{x} = 72,74$  dan perempuan  $\bar{x} = 77,39$ . Artinya kecemasan sosial lebih banyak dialami oleh mahasiswa baru berjenis kelamin perempuan.

- **Uji Independent Sample T-Test**

### Group Statistics

	Tempat_Tinggal	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Jumlah	tinggal di kos	166	84.9036	7.60959	.59062
	tinggal dengan orang tua	166	65.2289	8.74393	.67866

### Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means							
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference		
								Lower	Upper	
Jumla h	Equal variances assumed	7.303	.007	21.869	330	.000	19.67470	.89967	17.90488	21.44452
	Equal variances not assumed			21.869	323.827	.000	19.67470	.89967	17.90476	21.44464

H0 : Jika nilai (2-tailed) < 0.05, maka terdapat perbedaan yang signifikan antara kecemasan sosial mahasiswa yang tinggal di kos dan dengan orang tua

H1 : Jika nilai (2-tailed) > 0.05, maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kecemasan sosial mahasiswa yang tinggal di kos dan dengan orang tua

- **Uji Komparatif per-aspek (*Uji Independent Sample T-test*)**

Aspek	Mean		t	sig
	Tinggal di kos	Tinggal dengan orang tua		
Kognitif	40,2289	30,8675	18,849	0,018
Behavioral	17,1627	13,4639	14,567	0,084
Afektif	27,5120	20,9699	17,970	0,096

Dari tabel 3. Dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada aspek kognitif yaitu  $\bar{x} = 30,86$ . Sedangkan, pada aspek behavioral dan afektif terdapat perbedaan, akan tetapi tidak signifikan.

